

Ungdom og ensomhet
En litteraturstudie

Kandidatnummer: 5006
Diakonhjemmet Høgskole
Bacheloroppgave
Bachelor i sosialt arbeid
Kull: 11SOSHEL
Antall ord: 8650

Dato: 05.05.2014

Kapittel 1: Innledning.....	3
1 Tema og bakgrunn for tema	3
1.1 Sosialfaglig relevans og problemstilling.....	4
1.2 Oppgavens avgrensning.....	5
1.3 Begrepsavklaring.....	5
1.3.1 Ensomhet	5
1.3.2 Ungdom.....	6
1.3.3 Sosialarbeider	6
1.3.4 Samtale	6
1.4 Oppgavens videre oppbygning.....	6
Kapittel 2: Metode.....	7
2 Metode.....	7
2.1 Valg av litteratur	7
2.2 Kildekritikk	8
2.3 Metodekritikk	8
Kapittel 3: Teori.....	9
3 Fenomenet ensomhet	9
3.1 Ensomhet som sosialt problem.....	9
3.1.2 Ensomhet - et tabubelagt fenomen	10
3.1.3 Ensomhet og helse	11
3.1.4 Dimensjoner av ensomhet	11
3.2 Ungdom og ungdomstid.....	12
3.2.1 Å være ungdom i dag.....	13
3.2.2 Ungdom og ensomhet.....	14
3.3 Samtale	16
3.3.1 Den helsefremmende samtalen	17
3.3.2 Opplevelse av sammenheng.....	17
3.3.3 Forutsetninger for å lykkes med samtalene.....	18
3.3.4 Løsningsfokusert tilnærming – LØFT	19
3.3.5 Skalerings spørsmål og mirakelspørsmål	20
Kapittel 4: Drøfting.....	21
4.1 Ungdom, ensomhet og valg av metode	21
4.2 Samtale som metode	21
4.2.1 Valg av samtalem metode	22
4.2.2 Løsningsorienterte samtaler	23
4.3 Antatte virkninger av metoden.....	24
4.3.1 Bruk av metoden	25
4.3.2 Utvalgte momenter av betydning	26
Kapittel 5: Avslutning og oppsummering	29
Litteraturliste.....	30

Kapittel 1: Innledning

1 Tema og bakgrunn for tema

Målet med denne oppgaven er å fordype seg i fenomenet ensomhet hos ungdom, og se på hvordan sosialarbeideren kan være med på å avhjelpe dette sosiale problemet. Det er blitt skrevet mye om gamle mennesker som lever relativt sosialt isolerte liv og som dermed kan oppleve ensomhet. Det er naturlige konsekvenser knyttet til at de ikke lengre er i arbeid, har blitt enker, og at barn har flyttet ut og kanskje langt vekk. Den senere tiden har det vært et økt fokus gjennom media på at også unge, så vel som eldre mennesker, kan streve med ensomhet. Det er kanskje en generell oppfatning at ungdom er travle mennesker; med skole, fritidsaktiviteter og nok venner. Men når de kommer hjem fra skole eller jobb, og kanskje ikke har noen fritidsaktiviteter, hva da? Mange opplever nok et tomrom. Ungdom definerer ofte seg selv ut i fra hvordan de blir sett på av andre. De er i en sårbar fase i livet hvor andres syn på dem er enda viktigere enn når de blir voksne. Det kan være knyttet stigma til det å innrømme at man er, eller føler seg, ensom. Noe som igjen kan føre til at situasjonen ikke forbedres, og at den hjelpen man kunne fått uteblir fordi man ikke klarer å søke hjelp.

Ensomhetsproblematikken ble av FAFO i 2009 definert som en av de 10 viktigste humanitære utfordringene i Norge i dag (Fløtten, Hansen og Kavli 2009:7).

Dagsavisen skriver at ensomhet blant unge er et større problem enn tidligere antatt. Der refereres det til Røde Kors sitt forebyggende arbeid, og viktigheten av deres tiltak for å forhindre eventuell utvikling av psykiske lidelser, som er en mulig konsekvens av ensomhet. Ungdommene i reportasjen definerer ensomhet som å være alene og utenfor, og da spesielt i betydningen av å være utenfor et fellesskap (Vestreng 2013).

Røde Kors startet i 2013 kampanjen ”Jeg er ENSom bryr meg” for å sette søkelys på at ensomhet er et utbredt fenomen også blant den yngre befolkningen. Det er ikke klart om ensomheten har økt, men det er et reelt problem som ikke har fått så mye fokus tidligere (Røde Kors 2013).

Høsten 2013 ble det holdt et foredrag på det Psykologiske Fakultet ved Universitetet i Oslo som omhandlet ensomhet. Et av undertemaene var ensomhet blant unge, og det

økte min interesse for å finne ut mer om dette fenomenet. Jeg har også selv erfart hva ensomheten kan gjøre med en person. Det kan gi meg verdifulle erfaringer som jeg kan dra nytte av senere i møte med klienter som strever med dette. I tillegg vil det jeg lærer gjennom fordypningen i teorien i forbindelse med denne oppgaven gi meg videre innsikt og nyttige kunnskaper.

1.1 Sosialfaglig relevans og problemstilling

Ensomhet kan sies å være en universell opplevd følelse. Selv om ensomheten oppleves ulikt fra person til person kan man nok med stor sannsynlighet påstå at de fleste mennesker til tider har kjent på ensomhetsfølelsen. For noen er den kortvarig og setter ikke dype spor, mens for andre kan den bli svært hemmende og føre til svekket livskvalitet. Personer som opplever ensomhet over lang tid kan ha behov for hjelp fra en profesjonell for å klare å mestre, eller komme ut av sin ensomhet. Da kan en sosialarbeider være en aktuell hjelper.

At mennesker opplever ensomhet kan være en konsekvens av hvordan dagens samfunn er bygd opp. Ensomhet kan ses på som et samfunnsproblem fordi vårt vestlige og kapitalistiske samfunn har større fokus på å dyrke individet fremfor det kollektive og medmenneskelige, noe som fører til mindre medmenneskelig kontakt og nærhet mellom samfunnets borgere (Halvorsen 2010:108-109). At et fenomen kan sees på som et samfunnsproblem er en klar indikator på at det har relevans for sosialt arbeid.

Man må kunne forstå det sosiale problemet nokså inngående for å kunne hjelpe den, eller de, som omfattes av det sosiale problemet (Halvorsen 2002:9).

Derfor ser jeg på det som nødvendig å tilegne meg mest mulig kunnskap om ensomhet som det sosiale problemet det er, for best mulig å kunne hjelpe de som rammes av dette.

Min interesse for temaet og ønsket om å lære mer om hvordan jeg som sosialarbeider kan møte ungdommer som strever med ensomhet, leder frem til følgende problemstilling:

Hvordan kan sosialarbeideren gjennom samtale som metode være til hjelp for ungdom som strever med ensomhet?

1.2 Oppgavens avgrensning

Ungdommens egen opplevelse av sin situasjon blir lagt til grunn uavhengig av de faktiske forhold, og det handler om ungdom som selv ønsker og søker hjelp hos en sosialarbeider. Oppgavens fokus er på ungdom som selv opplever å ha et mangelfullt nettverk. Som Fyrand presiserer så er det bare vår egen opplevelse av en relasjons betydning som betyr noe (2005:106). Årsaker til ensomhet kan være ulike og sammensatte. Det blir ikke lagt vekt på årsaker med bakgrunn i økonomiske vanskeligheter som kan gjøre det vanskelig å delta i et sosialt liv (Barstad 2000, Halvorsen 2005:184), heller ikke ensomhet som en konsekvens av mobbing (Halvorsen 2005: kap.6).

1.3 Begrepsavklaring

1.3.1 Ensomhet

Ensomhet blir forstått noe ulikt avhengig av hvilken fagretning man går ut i fra. Den aktuelle formen for ensomhet vil være den uønskede og langvarige typen som går ut over livskvaliteten til ungdommen. Den eksistensfilosofiske formen for ensomhet, også kalt den eksistensielle ensomheten, blir ikke utdypet nærmere, da den blir for komplisert å inkludere med tanke på oppgavens omfang. Ensomhet som begrep er ikke entydig, så i denne oppgaven vil forståelsen av begrepet være følelser som er knyttet til en opplevelse av fraværende tilfredsstillende fellesskap (Halvorsen 2005:17). Ensomhet kan oppstå når det grunnleggende behovet for tilhørighet ikke imøtekommes (Halvorsen 2005:20).

1.3.2 Ungdom

Ungdom defineres her som unge mennesker i aldersgruppen 13 til 20 år. Grunnen til avgrensningen i alder er at det er i dette aldersspennet den individuelle og stabile personligheten tar form (Heggen og Øia 2005:13).

1.3.3 Sosialarbeider

Sosialarbeider defineres av Fellesorganisasjonen som ”en profesjonsutøver som jobber med å forebygge, løse og redusere sosiale problemer” (Fellesorganisasjonen u.å.). Å presisere innenfor hvilket felt sosialarbeideren har sin virksomhet blir i denne sammenheng ikke sett på som av avgjørende betydning. Sosialarbeideren kan møte ungdommen på ulike arenaer som skolen, fritidsklubb eller lignende; en virksomhet hvor sosialarbeideren kommer i kontakt med ungdom som formidler at den strever med ensomhet, og ønsker hjelp med dette.

1.3.4 Samtale

Samtale blir i denne oppgaven forstått som en sosialfaglig arbeidsmetode. Den aktuelle samtalemotoden vil være basert på løsningsorienterte samtaler. Da samtalemotoden er av omfattende karakter blir det fokusert på de elementene som er mest relevante for problemstillingen. Det legges til grunn at ungdommen kommer frivillig til samtale og å gå inn på tvangs-aspektet blir derfor ikke nødvendig.

1.4 Oppgavens videre oppbygning

I kapittel 2 blir det gjort rede for metoden som ligger til grunn for denne oppgaven. I kapittel 3 beskrives definisjoner av ungdom og ungdomstid ut i fra litteraturen. Fenomenet ensomhet og hvilke faktorer som spiller inn på graden og opplevelsen av ensomhet blant ungdom vil også bli undersøkt, samt samtale som metode i møte med disse. I kapittel 4 drøftes bruken av samtale som metode for å hjelpe ungdom som strever med ensomhet.

Kapittel 2: Metode

2 Metode

Metode er beskrevet som ”en fremgangsmåte for å frembringe kunnskap eller etterprøve påstander som fremsettes med krav om å være sanne, gyldige eller holdbare”(Dalland 2007:83). Det er metoden som hjelper oss å samle inn data til det vi skal undersøke. Denne bacheloroppgaven bygger utelukkende på en litteraturstudie og det er ikke foretatt egne empiriske undersøkelser, hverken kvalitative eller kvantitative. Oppgaven tar derfor utgangspunkt i allerede publiserte skriftlige kilder. Litteraturen som benyttes vil gi et bilde av hvordan det er blitt undersøkt og skrevet om temaet tidligere. Dette bidrar til en vinkling på hvor oppgaven skal ta veien. Litteraturstudie som metode innebærer å innhente den kunnskapen man trenger fra allerede publisert materiale og å undersøke hva som er kunnskapsstatusen innenfor et visst felt. Man undersøker hva slags informasjon som finnes, hvilke undersøkelser som har blitt gjort på tema tidligere, og hva man har funnet ut (Jacobsen 2010:53-54). Problemstillingen drøftes så ut i fra litteraturen. Det er viktig å få frem hvilke kriterier som er blitt brukt ved valg av litteratur; hvorfor nettopp denne litteraturen ble valgt, og hvordan den ble funnet (Dalland 2007:66).

2.1 Valg av litteratur

For å kunne svare på problemstillingen har det vært viktig å finne fagbøker, lærebøker og annen relevant litteratur som omhandler temaene ungdom og ensomhet, samt sosialfaglige metoder, da i hovedsak samtale. Jeg har benyttet databasen BIBSYS, en felles bokkatalog for norske universiteter og høyskoler. Der har jeg brukt søkeord som *ensomhet, sosial isolasjon, sosialt nettverk, ungdom, samtaler, samtaler med ungdom* og disse i ulike kombinasjoner med hverandre.

Videre har jeg sett på referanser og litteraturlister i bøker, artikler, bacheloroppgaver, masteroppgaver og doktoravhandlinger for å få inspirasjon til å finne relevant litteratur. Jeg har også benyttet Doria, et elektronisk arkiv over ulike oppgaver og artikler fra Diakonhjemmet Høgskole. I tillegg har jeg kontaktet forfatteren av en doktorgradsoppgave om sosial integrasjon for å få råd om hvor det kunne være

hensiktsmessig å lete etter litteratur på mitt tema. Jeg har også brukt andre databaser, så som Idunn, etter søk på artikler i tidsskrifter. I tillegg har jeg søkt etter forskning og statistikker på NOVA, FAFO og Røde Kors. Her har jeg benyttet søkeord som *ensomhet*, *sosial isolasjon*, *ungdom*, og disse i kombinasjon. Jeg har ikke funnet litteratur som spesifikt omhandler samtale som metode med ungdom som strever med ensomhet. Derfor har et mål vært å finne litteratur som kan være nærliggende til å svare på min problemstilling, da noe litteratur kan ha en overføringsverdi og derfor være relevant litteratur å ta i bruk.

2.2 Kildekritikk

Underveis i letingen etter litteratur er det nødvendig å være klar over at ikke alt man finner er like troverdig informasjon. Dette gjelder spesielt ved søk på Internett. Evnen til å kunne vurdere hva av informasjonen man finner som er pålitelig er spesielt viktig ved internettsøk fordi Internett er en arena hvor det ligger mye ufiltrert informasjon, og enhver kan legge ut det en ønsker. I tillegg er det også viktig å være kritisk til typen litteratur man har funnet, da den kan gi et ensidig inntrykk av status på området man undersøker. Det kan også være hensiktsmessig å være noe kritisk til hvor gammel litteraturen er, spesielt i de tilfeller hvor det handler om forskning (Dalland 2007:72-73).

2.3 Metodekritikk

En litteraturstudie kan by på utfordringer med tanke på hvor mye det er skrevet om et tema. I tillegg kan det også være utfordrende å finne litteratur som har den vinklingen man ønsker. Kan hende er det skrevet mye om et tema, men ikke om nøyaktig det man leter etter. Det kan være nyttig å forsøke å finne ut av hva som er hensikten med det som har blitt skrevet, og om det er relevant for egen vinkling på tema.

Litteraturstudier bygger på sekundærkilder som betyr at man må stole på at dataen som fremkommer er av gyldig karakter. Å forholde seg kun til skriftlige kilder, som i denne oppgaven, vil antakelig ikke gi det samme innblikket som en kunne fått dersom man undersøkte fenomenet selv ut i fra den vinkelen man ønsket.

Kapittel 3: Teori

3 Fenomenet ensomhet

For å forstå ensomheten og hvordan den opptrer kan det være viktig å understreke at ensomhet i seg selv ikke er en sykdom, men at den i verste fall kan føre til nettopp det (Halvorsen 2005:15, 2008). Ensomhet kan også være en konsekvens av sykdom (Halvorsen 2008).

Mennesket har et medfødt behov for tilhørighet (Halvorsen 2005:43). Det er dette behovet som gjør at vi søker kontakt med andre mennesker og danner vennskap og andre betydningsfulle relasjoner med hverandre. Dersom disse relasjonene uteblir kan det føre til en smertefull opplevelse for de som blir rammet. Det blir som at et grunnleggende behov som for eksempel næring ikke blir dekket (Brose og Rostad 2012:1).

Folk som intervjues om sin ensomhet har ofte vanskelig for å beskrive det de føler (Halvorsen 2005:25). Dette understreker hvor komplisert ensomhet kan være som følelse; den er så mangefasettert og individuell at det kan være avgjørende hvilke spørsmål som blir stilt og hvordan de stilles. For en hjelper ligger en av utfordringene i å finne ut hvorvidt ensomhetsfølelsen er av en allmennmenneskelig karakter, det vil si ensomhet som opptrer hos de aller fleste mennesker fra tid til annen, men som er forbigående, eller om den er av begrensende art for livsutfoldelsen (Halvorsen 2008). Hva som er årsaken til ensomheten kan være styrende for hvordan man møter den, og menneskene som er rammet av den.

3.1 Ensomhet som sosialt problem

Det blir sagt at ensomhet er et sosialt problem, men hvordan defineres et sosialt problem? I følge Halvorsen finnes det ikke en presis definisjon på dette, dessuten kan det som ses på som et sosialt problem endres over tid, og henger dermed tett sammen med samfunnsutviklingen. Noen problemer blir løst, mens andre nye oppstår. Samtidig endres vår egen oppfatning av hva et verdig liv er, og således endres også kravene for å oppnå dette (Halvorsen 2002:9). At noe kalles et sosialt problem er med

bakgrunn at det har med det sosiale liv å gjøre, det er et produkt av det sosiale livet (Halvorsen 2002:11). Å være ensom, eller føle ensomhet, henger da sammen med at mennesket er et sosialt vesen som i stor grad er avhengig av å omgås andre mennesker. Det å samhandle med andre er en naturlig del av livet. Når dette naturlige aspektet blir fraværende i et menneskes liv, vil livskvaliteten kunne svekkes. Ensomheten er sånn sett et produkt av det sosiale livet, da det ikke samstemmer med normen, og kan derfor inngå i termen sosialt problem.

3.1.2 Ensomhet - et tabubelagt fenomen

Ensomhet omtales ofte i media som en av vår tids siste tabuer (Halvorsen 2005). Selv om det skrives en del om ensomhet, er det å snakke om den mer sjelden. Årsaken til det kan være at å innrømme at man er ensom er skambelagt. Kanskje er man redd for at situasjonen forverres dersom man innrømmer ovenfor andre at man er ensom. At folk trekker seg unna kan være en reaksjon som fører til ytterligere påkjenninger for den ensomme. Personen frykter en avvisning, og skåner seg selv fra det vonde avvisningen innebærer. Tilbaketrekingen fører til en ond spiral hvor den sosiale kontakten ikke øker, noe som kunne vært av avgjørende karakter for å redusere eller få bukt med ensomheten (Nilsson 2007:121-122). Fokuset blir på hva andre mennesker rundt en tenker dersom de vet at en er ensom. Noen mennesker skygger unna de ensomme for å ikke selv havne i kategorien, det er kanskje spesielt utbredt blant ungdom som er opptatt av å bygge image. Å innrømme at man er ensom er som å fremstille seg selv som upopulær. ”Det nytter ikke å rope ut sin ensomhet. Det skremmer andre mennesker vekk” (Halvorsen 2005:164).

Vi lever i en individualistisk kultur og i vår tid kan ensomhetsfølelsen oppleves desto verre enn tidligere på grunn av normene dagens samfunn setter for det sosiale livet. Man skal ha mange venner, man skal være sosial, og utad skal alt virke tilnærmet problemfritt (Halvorsen 2008). Det er knyttet sosialt stigma til å fremstå som venneløs og det er sosial status å ha mange venner (Slagsvold og Lange 2003:37).

3.1.3 Ensomhet og helse

Psykososiale forhold virker inn på en persons helse og kan ha betydning for om man utvikler kronisk sykdom (Krokstad og Høyen 2011:52). Man finner en høy forekomst av psykososiale problemer blant barn og unge (Haugland og Havik 2011:239). I termen psykososiale problemer inngår risikoforhold, slik som ensomhet og mobbing, og mulige konsekvenser av slike risikoforhold som for eksempel depresjon og angst (Haugland og Havik 2011:239). Ensomhet og isolasjon er ofte forbundet med tristhet, lav selvfølelse og passivitet. Personer med et svakt sosialt nettverk har oftere psykiske plager, mens sosial forankring generelt beskytter mot psykiske lidelser (Mæland og Krokstad 2011:62). Gjentatte erfaringer av ikke å mestre kan føre til en opplevelse av hjelpeløshet og håpløshet. Dersom disse erfaringene er vedvarende kan det føre til utvikling av sykdom (Krokstad og Høyen 2011:52). Til enhver tid har mellom 15 og 20 % av alle under 18 år psykiske vansker som har betydning for deres daglige fungering (Haugland og Havik 2011:239).

3.1.4 Dimensjoner av ensomhet

Da det finnes ulike dimensjoner av ensomhet er det interessant å se på hvilke som kan være mest aktuelle for ungdom. Sosial ensomhet er fravær av sosiale relasjoner, eller det å ha mangelfulle sosiale relasjoner. Venner kan være en slik form for relasjon som kan være mangelfull. Det kan også innebære fravær av en nær venn, en fortrolig man kan vende seg til når livet ikke steller godt med en. Sosial ensomhet kan også handle om mangel på andre typer relasjoner, slik som å være en del av et fellesskap, for eksempel en vennegjeng. Dette kan forveksles med sosial isolasjon, men det er når denne isolasjonen ikke er selvvalgt samtidig som den er uønsket, at man snakker om ensomhet (Halvorsen 2008).

Sosial ensomhet gjenspeiler en mangel på et nettverk og sosiale relasjoner hvor personen kan være en del av en gruppe venner som deler samme interesser og aktiviteter. Den sosiale ensomheten kan gi opphav til en følelse av marginalitet, kjedsomhet og målløshet. For noen kan antall venner bli viktigere enn kvaliteten på vennskapene. Derfor kan den sosiale ensomheten opptre hyppig blant ungdom. Dessuten kan det antas at de fleste ungdommer bor hjemme og har kontakt med

familie og i større grad får dekket behovet for å ikke oppleve emosjonell ensomhet; konsekvensen av mangel på en nær og intim tilknytning til en annen person (Brose og Rostad 2012:4). En aktuell dimensjon av ensomhet for ungdom vil være sosial ensomhet, da ungdoms livssituasjon som regel består av deltakelse i skole og eventuelt fritidsaktiviteter, som gjør at ensomheten kan være situasjonelt betinget. At ensomheten er situasjonelt betinget betyr at den beror på settingen man befinner seg i (Halvorsen 2005:47-48).

3.2 Ungdom og ungdomstid

Man vil finne ulike definisjoner på hva det å være ungdom innebærer ut i fra hvilket perspektiv man ser det fra. Det biologiske perspektivet er en av dimensjonene som gjør ungdommen til en egen kategori. Jevnaldrende gjennomgår fysiologiske endringer, men like så mye mentale endringer. Det er en gradvis mental modningsprosess som vanligvis settes i gang når det fysiologiske også endrer seg. At kroppen er i endring vil i seg selv kunne sette ungdommen i en situasjon hvor man blir usikker på seg selv og sine omgivelser. Erikson (1968) beskriver, i følge Heggen og Øia (2005), ungdomstiden som en periode kjennetegnet av identitetsarbeid og identitetsdannelse. Eriksons teori blir av forfatterne beskrevet som noe avleggs med tanke på nåtidens ungdom og det samfunnet de lever i. Utfordringene de blir stilt ovenfor i dagens ”kunnskaps- og kommunikasjonssamfunn” er annerledes enn tidligere. Av Durkheim (1975) og Parsons (1965) blir ungdomstiden beskrevet som en treningsarena for de unge på vei til å bli voksne og vennskap blir utpekt som en viktig komponent i denne treningsarenaen (Heggen og Øia 2005:12-14).

Venner blir viktigere enn familien og ungdom legger større vekt på vennskapene i ungdomstiden enn tidligere i livet. Løsrivningsprosessen fra foreldrene som ungdommen gjennomgår fører til viktigheten av å ha andre relasjonelle bånd å støtte seg på (Heggen og Øia 2005:14).

Man kan med stor sannsynlighet påstå at relasjonen til jevnaldrende er viktig for livskvaliteten til ungdommen (Sletten 2013:129). Forfatteren problematiserer viktigheten av å lykkes relasjonelt sett i ungdomstiden, og konsekvensene av dette senere i livet. Menneskets behov for å bli sosialt akseptert er mer fremtredende i

ungdomstiden enn ellers i livets faser. De sterke ønskene om å bli likt styrer ofte mye av ungdommens atferd (Halvorsen 2005:126-128).

Utviklingen av identiteten skapes gjennom ungdomstiden og det er i denne fasen den største delen av utviklingen av selvbylde og identitet finner sted. Disse elementene er ikke bare tilstede i ungdomstiden, men følger personen videre i livet (Heggen og Øia 2005: 11). Dersom ungdommen opplever stor grad av uønsket ensomhet kan dette være identitetsskapende inn i voksenlivet, da identiteten som utvikles i ungdomstiden kan feste seg og bli bestandig (Krange og Øia 2005:20).

3.2.1 Å være ungdom i dag

Røde Kors- rapporten ”Tett på Unge” gjennomført av NOVA setter søkelyset på hvordan ungdom i dag opplever sin tilværelse. Gjennom intervjuer av åtte ungdommer gjennomgås ulike temaer knyttet til det å bli holdt utenfor et fellesskap. Alle informantene har erfaring med utenforskap og ensomhet (Hydly og Seeberg 2013). I rapporten fremkommer det at ett av tre barn og unge føler seg ensomme og mangler sosial støtte (Nilsen og Løvvik 2013).

At det er ulikt å være ungdom i dag enn tidligere beror på samfunnsutviklingen. Vi ser en økt individualisering hvor samfunnsutviklingen har gått i retning av at ungdom har flere valgmuligheter nå enn tidligere (Thorsen 1990:10). Dagens ungdom blir påvirket av innføring av nye medier og måter å kommunisere på. Sosiale medier har forandret måten ungdommene kommuniserer med hverandre på. Det har også hatt innvirkning på hvordan ungdommen anvender sin fritid. De har kontakt over internett men mister noe av den fysiske sosiale kontakten. Tall fra SSB viser at tiden som brukes til å besøke venner har gått ned fra 1980 til 2010. Til nå har det ikke blitt forsket mye på sammenhengen mellom bruken av sosiale medier og psykologiske konsekvenser av dette. Allikevel er det noe grunnlag for å se at bruken kan føre til økt sosial isolasjon, psykiske plager, og ensomhet (Von Soest og Hyggen 2013:104).

Et individorientert samfunn er forskjellig fra et gruppeorientert samfunn hvor man kan tenke at samhold er en større del av kulturen, noe som kan minske forekomsten av psykiske lidelser (Von Soest og Hyggen 2013:101). I det individualistiske

samfunnet legges det vekt på individets selvrealisering, økte valgmuligheter og det å skape sin identitet (Halvorsen 2005: 91-93). Andreassen (1999), i følge Slagsvold og Lange (2003:46) påstår at ”Vennskap betraktes som den ultimate testen på menneskeverd i dagens samfunn”. Vennskap sier noe om hvem du er og hvilke egenskaper du har eller ikke har; om du er tiltrekkende, morsom, sosial, eller ikke (Slagsvold og Lange 2003:47). Idylliseringen av en sosial livsstil kan forsterke følelsen av ensomhet hos de som ikke er en del av normen om et travelt liv (Slagsvold og Lange 2003:209).

3.2.2 Ungdom og ensomhet

I en rapport fra Folkehelseinstituttet fra 2009 om ungdommers hverdagsliv og psykiske helse fremkommer det flere interessante resultater. En av tre ungdommer sier de har vanskelig for å få venner. Har man få sosiale ferdigheter vil dette kunne vanskeliggjøre forholdet til voksne og jevnaldrende gjennom hele livet. Motsatt kan sosiale ferdigheter fremme trivsel og velvære (Helland og Mathiesen 2009:30).

På spørsmålet om ungdommen har en ”følelse av ensomhet” svarer 18 % at de er *litt plaget* mens 7 % svarer at de er *ganske* eller *veldig mye plaget*. Av de voksne som deltok svarte 5 % at de var *ganske* eller *veldig mye plaget* av en ”følelse av ensomhet”. Resultatene tyder på at problemet er større blant ungdom enn voksne og at det kan komme av den livssituasjonen, og hva den fører med seg, som ungdom befinner seg i (Helland og Mathiesen 2009:30-33). Ungdomstiden innebærer mer tid og mindre forpliktelser enn i voksen alder og dermed også mer tid til å kjenne på ensomheten (Slagsvold og Lange 2003:218).

Det kan være grunn til å påstå at ungdommer generelt sett er spesielt avhengig av bekreftelse. Dersom behovet for bekreftelse ikke blir imøtekommet av menneskene rundt, kan dette føre til at de føler seg ensomme (Halvorsen 2005:68). Vennskap verdsettes høyt, og det normale eller ønskelige fra ungdommens side kan være å være del av en vennegjeng. Dette kan skape trygghet og selvtillit for ungdommen. Vennene blir i denne fasen viktigere enn tidligere, da ungdommen løsriver seg mer og mer fra sine foreldre. Ofte kan det være større fokus på kvantiteten enn kvaliteten av vennskap. Viktigheten av å ha mange venner, heller enn noen få fortrolige, kan bli et

overdrevet fokus og dette kan henge sammen med ønsket om å virke populær utad (Halvorsen 2005:69-70).

Skolen er en naturlig arena for knytting av vennskapsbånd. Dersom ungdommen av ulike årsaker uteblir fra skolen kan den gå glipp av muligheten til å knytte vennskap og andre betydningsfulle relasjoner. Skolen er en læringsarena hvor man også lærer sosiale ferdigheter. Går man glipp av denne innlæringen av sosiale ferdigheter kan det ødelegge for å skape sosiale relasjoner senere i livet (Halvorsen 2005:80).

Ensomhet kan være mer ustabil og situasjonelt betinget hos ungdom enn i andre aldersgrupper (Brose og Rostad 2012:6). Det passer med den utviklingspsykologiske tankegangen om ungdomstiden som en turbulent livsfase preget av store endringer både fysisk og mentalt.

For yngre mennesker kan det være vanskeligere å både forstå og akseptere sin ensomhet fordi de i mindre grad kan skyldes på strukturelle faktorer som årsak til ensomheten. I motsetning til eldre mennesker som for eksempel har blitt enke eller enkemann og derfor lider av ensomhet (Thorsen 1990:27-28). Det kan tenkes at ungdom lettere legger skylden på seg selv for sin situasjon. Det kan få konsekvenser for ungdommens selvbylde, som igjen kan risikere å manifestere seg i mer alvorlige psykiske problemer (Krange og Øia 2005:20).

Det finnes ikke noe fasitsvar på hvorfor ungdomstiden er en periode i livet hvor man er spesielt utsatt for å bli rammet av ensomhet. Allikevel er det visse kjennetegn som kan forklare hvorfor ensomhet er så utbredt blant ungdom. Den mentale utviklingen kan gjøre at ungdommen ser på sin livssituasjon på en annen måte enn tidligere og den kognitive modningen gjør at ungdommen får større evne til å reflektere over sin plass i fellesskapet. De endringene og erfaringene som oppstår i ungdomstiden kan øke ungdommens sårbarhet for å føle seg ensomme (Brose og Rostad 2012:6-7).

Lasgaard (2010), i følge Brose og Rostad (2012), understreker at økt forståelse av hvordan ensomhet påvirker ungdom kan være et viktig bidrag til helsepersonell i arbeidet med unge ensomme (2012:4).

Halvorsen (2005, 2008) skriver om ulike veier ut av ensomheten. Egenutvikling og forståelse er den av strategiene som er minst brukt av ungdom. Distansering og benekting er mer brukt av unge. Dette er mer en flukt og forsvarsmekanisme, heller enn en mestringsstrategi. Man flykter fra det som er vondt gjennom å slippe å forholde seg til virkeligheten slik den er. Ungdom tyr ofte til visse aktiviteter for å mestre ensomheten; se på tv, høre på musikk, finne noe å gjøre, eller snakke med noen. Dette er ufarlige og konstruktive aktiviteter. Motsatt kan de ty til destruktive aktiviteter, som å døyve ensomheten med alkohol eller narkotikamisbruk. Grenseovergangen mellom mestring og ensomhetsflukt kan noen ganger være uklar (Halvorsen 2005: kap.9, 2008).

3.3 Samtale

Teoretiske og kliniske studier viser at relasjonen mellom den som søker hjelp og hjelperen er avgjørende for resultatet av behandlingen. Ethvert individ har en medfødt mulighet til personlig utvikling og vekst, og det har en naturlig tendens til å ville virkeliggjøre disse ressursene (Eide og Eide 2004:124-126).

Shulman (2003) skriver om hvordan man kan snakke med mennesker om tabubelagte temaer. Tabuområder definerer han som områder der vi indirekte oppfordres til å ikke anerkjenne våre reelle følelser. Tap kan være et slikt tabu, og i denne sammenheng kan man se ensomhet som en tapsfølelse i betydningen tap av ønskede relasjoner. Shulman legger vekt på å skape en samtalekultur hvor det er akseptabelt å snakke om følelser og bekymringer som klienten opplever som tabubelagte å snakke om andre steder. Klienten må ha tillit til sosialarbeideren for å kunne åpne seg (Shulman 2003:248-251).

Å få et alternativt perspektiv på problemet kan bidra til å stabilisere og styrke selvfølelsen, og det kan bli enklere å utvikle en forståelse av det som må endres (Eide og Eide 2004:257). I samtale med ungdommen kan ulike temaer og innfallsvinkler være aktuelle. Å undersøke hva det er som gir mening i ungdommens tilværelse kan være en innfallsvinkel. En annen kan være å klargjøre grunnene for at man eventuelt ikke evner å stifte eller beholde varige vennskap. Videre kan man forsøke å finne

ungdommens interessefelter, for eksempel aktiviteter, som i neste omgang kan føre til naturlige møter med andre (Halvorsen 2008).

3.3.1 Den helsefremmende samtalen

Samtaler har ofte et utgangspunkt i problemfokusert tilnærming hvor man tar utgangspunkt i det som ikke fungerer. Man fokuserer altså på å finne årsaken til problemet. Börjesson (2013) presenterer i sin bok et samtalealternativ til samtaler med problemfokusert tilnærming. Forfatteren omtaler samtalemetoden som den helsefremmende samtalen. Her ligger fokuset i samtalen på hvordan man kan komme videre i livet. Gjennom samtale skal det komme frem hva som er ungdommens mål og hvordan ungdommen skal komme seg dit. Samtalelederen skal presentere og beskrive muligheter, sjanser og ulike utveier. Den skal også vektlegge vellykkede løsninger, forandringer, handlinger og håp (Börjesson 2013:13-14).

Helsefremmende samtaler er pedagogiske samtaler som kan få terapeutiske konsekvenser. Det skal ikke legges vekt på fortiden og det er heller ikke meningen at man skal legge vekt på å oppdage mønstre eller bevisstgjøre ungdommen på problemer og hindringer for utvikling. Samtalene er handlingsorienterte; det vil si at hensikten med samtalene blant annet er å utvikle sosial kompetanse (Börjesson 2013:19).

3.3.2 Opplevelse av sammenheng

Antonovsky (2012), i følge Börjesson (2013), presenterer teorien om å inneha ”en opplevelse av sammenheng”, omtalt som OAS. Han deler OAS opp i tre komponenter; en følelsesmessig, en kognitiv og en handlingsinnstilt komponent. Den følelsesmessige komponenten i OAS er å oppleve mening i tilværelsen. Meningsfullheten bunner i om personen føler tilhørighet; hvilke tanker og følelser personen har om seg selv og om verdenen kan innvirke på graden av meningsfullhet. Den kognitive komponenten viser til hvordan man forstår og tolker verden rundt seg. Den henger sammen med graden av sosial kompetanse som har innvirkning på hvorvidt man har vanskeligheter for å danne relasjoner eller ei. Den handlingsinnstilte komponenten peker på hvordan personen håndterer å være i en krevende situasjon.

Det handler også om hvilke ressurser og muligheter personen selv mener den har og kan ta i bruk i utfordrende situasjoner (Börjesson 2013:14-17).

Dersom ungdommen har en svak OAS kan den ha problemer med å kommunisere og ha vanskeligheter med å møte både seg selv og andre. ”Hvordan du ser på deg selv og dine omgivelser, blir avgjørende for hvordan du kommuniserer. Derfor er det viktig å begynne med selvtillit og selvbylde i all kommunikasjon” (Börjesson 2013:17). Å benytte Antonovskys tanker og ideer i det praktiske arbeidet handler om kommunikasjon. Å inneha sosial kompetanse kan gjøre det lettere å håndtere utfordringene i livet. Andre faktorer som kan være med på å ruste ungdommen er muligheten til å få og beholde venner (Börjesson 2013:18).

3.3.3 Forutsetninger for å lykkes med samtale

Börjesson (2013) peker på flere viktige momenter som bør inngå i samtalen for bedre å lykkes med den, og å få det utfallet man ønsker av samtalen. Uavhengig av hvilken metode man benytter er utgangspunktet at sosialarbeideren selv må ha tiltro til metoden, og mener at den kan fungere for klienten. At sosialarbeideren selv tror på en positiv effekt av samtale som metode er et grunnprinsipp for å lykkes (Börjesson 2013:23).

Å sette mål for samtalen er viktig både for sosialarbeideren og ungdommen. Når ungdommen selv kan være med på å styre retningen, kan den få et eieforhold til samtalen og dermed oppleve større grad av mestring. Når ungdommen selv får være med å sette mål for samtale blir det en øvelse for ungdommen i å se hvilke muligheter som kan ligge foran en. Det hjelper ungdommen i å se sine ressurser og å reflektere over egne ønsker. Den helsefremmende samtalen har som mål at ungdommen selv skal kunne påvirke og oppnå ønskede forandringer i eget liv (Börjesson 2013:24).

Å være nærværende i møtet er en viktig faktor for god kommunikasjon. Nærværet handler om å se ungdommen og det er gjennom nærvær at god kommunikasjon kan oppstå. I tillegg er også tidsaspektet av betydning, da ungdommen som regel trenger

tid for å åpne seg (Börjesson 2013:26). Disse aspektene går også igjen hos både Shulman (2003) og Eide og Eide (2004).

Dersom sosialarbeideren evner å stille kraftfulle spørsmål kan det føre til store forandringer hos ungdommen. Den kan evne å se sin situasjon i nytt lys, og se løsninger på sin situasjon (Börjesson 2013:22). De tilfellene i samtalen hvor ungdommen selv er med på å løse sine problemer er spesielt interessante fordi de gir ungdommen erfaringer som de kan bruke senere i livet. At sosialarbeideren har god kunnskap om ungdom og ungdomstiden er også en forutsetning for at samtalene skal fungere så godt som mulig (Börjesson 2013:27).

3.3.4 Løsningsfokusert tilnærming – LØFT

Løsningsfokusert tilnærming, også kalt løsningsbyggende tilnærming, forkortet LØFT, er en lignende samtalem metode som den Börjesson (2013) beskriver. Også i LØFT er det klienten, i dette tilfellet ungdommen, som gjennom sosialarbeiderens spørsmål gis muligheten til å definere sine mål for fremtiden. LØFT skiller seg fra problemløsningsmodellen, som bygger på antakelsen om at kun ved å kjenne problemene og årsakene til disse vil man kunne løse problemene (Haaland 2005:46).

Målene for fremtiden blir definert av klienten selv ved at den profesjonelle stiller engasjerende spørsmål. Situasjoner som viser at klienten er på vei mot målet og de ønskede endringene, forsterkes av den profesjonelle. Det blir fokusert på det som fungerer istedenfor det som ikke fungerer, og disse unntakene som er med på å skape endring, blir vektlagt fra den profesjonelles side (Haaland 2005:47). Når klienten blir tillagt medansvaret for å sette mål, er det større sjans for at han eller hun klarer å nå disse (Haaland 2005:48-49). Slik som også Börjesson (2013) presiserer som en av forutsetningene for å lykkes med samtalene.

Ved å fokusere på hva klienten får til blir det skapt en situasjon preget av håp. Det er klientens egeninnsats som forsterkes gjennom spørsmålene som blir stilt. Alle suksesser, både små og store, benyttes til å styrke klientens innsats.

Hovedfremgangsmåten innenfor LØFT er nysgjerrige utforskende spørsmål som bringer frem unntak, kombinert med forsterkende uttalelser (Haaland 2005:48).

3.3.5 Skaleringspørsmål og mirakelspørsmål

Skaleringspørsmål kan benyttes for å undersøke hvor man befinner seg i forhold til å nå det målet man har satt (Kvarme 2012, DeJong og Berg 2005). De kan også stilles ved begynnelsen og slutten av samtalen for å vurdere om samtalen har vært til hjelp eller ei (Haaland 2005:50).

Å benytte mirakelspørsmål vil si å stille spørsmål som kan skape en forestilling om en tilværelse hvor livet er slik klienten vil at det skal være (Haaland 2005:51-52).

Oppmerksomheten er rettet mot klientens sterke sider og deres ønsker for fremtiden, i stedet for mot fortidens problemer og nederlag (DeJong og Berg 2005:22). Svaret på slike mirakelspørsmål vil være beskrivelser av hva som ville vært annerledes i livet deres dersom problemet hadde vært løst. Sosialarbeideren forsøker å finne unntakene, situasjoner hvor klienten til en viss grad har klart å oppnå sine mål, og skape løsninger på grunnlag av disse unntakene (DeJong og Berg 2005:28-29).

Kapittel 4: Drøfting

På bakgrunn av gjennomgått teori som omhandler ungdom, ensomhet og samtale med ungdom, vil jeg se på om og hvordan samtalemetoden kan brukes til å hjelpe ungdom som strever med ensomhet. Det blir i det følgende drøftet hva som kan være virkninger av å bruke denne spesifikke samtalemetoden og hva som kan være utfordrende ved bruk av metoden.

4.1 Ungdom, ensomhet og valg av metode

Den sosiale ensomheten kan opptre som en situasjonsavhengig ensomhet (Brose og Rostad 2012, Halvorsen 2005). I så fall kan det hende at ungdommen ved å for eksempel skifte skole eller komme i ett nytt miljø blir kvitt ensomheten på den måten. På den annen side kan ensomheten være av en mer kronisk art, og da er slike miljøforandringer ikke nødvendigvis med på å avhjelpe problemet på samme måte. Kan hende da at ensomhetsfølelsen ligger dypere i ungdommens personlighet og at det for å avhjelpe må benyttes andre metoder.

Poenget med sosialarbeiderens rolle vil være å forsøke å bedre ungdommens livskvalitet og dersom ungdommens ønske er å få et større sosialt nettverk vil det være feil å kun fokusere på akseptering av sin situasjon. Allikevel vil det kunne være hensiktsmessig dersom ungdommen har angst knyttet til det å være alene. Da bør det i så fall undersøkes videre, og kanskje henvises videre.

4.2 Samtale som metode

I ungdomsskolealder kan man mer selvstendig formulere at man har sosiale eller psykologiske vansker, og selv forstå at det er en sammenheng mellom livsbetingelser og opplevd problem og smerte. I tillegg har ungdom mulighet til å forstå hvordan egen atferd påvirker de reaksjonene de får på seg selv (Øvreeide 2009:170). Jeg tenker derfor at samtale kan være en nyttig metode, da ungdommen har evnen til å reflektere rundt sin egen situasjon. Spesielt relevant kan metoden være i de tilfellene hvor det er sannsynlig at ensomheten bunner i faktorer som ungdommen selv kan

være med på å påvirke. Allikevel er det viktig å være klar over at ungdommens alder kan henge sammen med hva og hvor mye den klarer å formidle og hvor stor evnen er til refleksjon (Börjesson 2013:57).

Ungdom kan være urealistisk i oppfatningen av andres sosiale liv. De sammenligner sitt eget liv med andres i større grad og de kan ha en feilaktig opplevelse av andres sosiale liv som gjør sitt eget enda mer utilstrekkelig (Brose og Rostad 2012:7). Det kan derfor være av betydning at ungdommen klarer å skille mellom begrepene sosial isolasjon, ensomhet og det å være alene. Ungdommens tanker om dette kan være viktige spørsmål å stille i samtalen fordi det kan bevisstgjøre ungdommen om oppfattelsen av egen situasjon samstemmer med den virkelige situasjonen. Det er rimelig å anta at dersom det er et misforhold mellom realiteten og idealet på ønskede vennerelasjoner kan det føre til ensomhetsfølelse hos ungdommen. Men er det et reelt misforhold eller er misforholdet en opplevelse av at sin egen sosiale situasjon ikke er bra nok sett i forhold til hvordan andre ser på deg som person? Ungdommen er kanskje redd for å bli sett på som ”den ensomme”, eller for å få dette stempelet.

Hvilke holdninger en har til å være alene kan påvirke hvor raskt man føler seg ensom, eller i hvilke situasjoner man føler på ensomheten. Det vil si hvor stor sårbarhet man har for å føle seg ensom (Brose og Rostad 2012:4). Kan hende noe av ungdommens problematikk ligger i evnen til å være alene. Sosialarbeideren kan gjennom samtale hjelpe ungdommen til å få et mer positivt syn på aleneheten. Det kan tenkes å bli gjort gjennom å motivere ungdommen og styrke troen på egen mestring av å være alene; å oppnå å føle seg vel i sitt eget selskap.

4.2.1 Valg av samtalemetode

Halvorsen (2005) understreker at ensomheten kan ha mange ulike årsaker. Det anses som viktig at sosialarbeideren har dette i mente under arbeidet med ungdommen. Årsakene til og konsekvensene av ensomheten er viktig å ta i betraktning av sosialarbeideren ved valg av metode da de ulike tilfellene kan kreve ulik type behandling. Da det er lagt til grunn at ungdommen frivillig oppsøker sosialarbeideren og er motivert for endring av sin livssituasjon anses løsningsfokuserende samtaler for å være en aktuell metode. Samtidig som Haaland

presiserer at LØFT-metoden kun brukes dersom klienten selv ønsker å endre sin situasjon (2005:47).

Det kan være bra, og i noen sammenhenger være riktig fremgangsmåte, å benytte den problemfokuserte tilnærmingen (Börjesson 2013). Et alternativ kan være å først starte med den problemfokuserte og deretter gå over på den løsningsorienterte metoden; å kombinere den problemfokuserte tilnærmingen med den helsefremmende samtalen. Dette er kanskje spesielt viktig dersom ungdommen er skeptisk til den løsningsorienterte samtalemetoden. Ungdommen kan kanskje føle at problemene ikke blir tatt på alvor, eller at de blir bagatellisert av sosialarbeideren fordi den er for opptatt av å se fremover og finne løsninger.

Forskning på LØFT-metoden blant sosialt tilbaketrukne 7.klassinger viser en positiv effekt. Funn fra denne studien viser at samtalegrupper basert på LØFT-metoden kan bidra til at skolebarna får mer tro på seg selv til å mestre hverdagen gjennom styrket mestringsforventning (Kvarme 2012). Disse resultatene taler for at denne samtalemetoden også kan være virkningsfull på ungdom som strever med ensomhet.

4.2.2 Løsningsorienterte samtaler

Helsefremmende og løsningsfokuserte samtaler blir videre omtalt som løsningsorienterte samtaler.

Halvorsen (2008) understreker at valg av hvilken strategi som blir tatt i bruk bør velges ut i fra hva som best fører til at den enkeltes verdighet og respekt blir opprettholdt. Derfor kan det være av betydning at sosialarbeideren finner ut av hva ungdommen selv tenker kan være en hensiktsmessig strategi eller metode for å bedre sin situasjon. Det er ikke gitt at ungdommen selv evner å se hva som kan være den beste løsningen. Og kan hende er det heller ikke meningen at en sosialarbeider skal kunne kreve det av ungdommen. Det blir utfordrende dersom du som sosialarbeider ”sitter med alle svarene”, men ikke kan videreformidle disse til ungdommen da poenget er at den selv skal kunne finne frem til løsninger eller løsningsforslag.

4.3 Antatte virkninger av metoden

Studier har vist at ensomme ikke evner å ta eget initiativ i sosiale situasjoner (Halvorsen 2005:174). Dette kan føre til at de dermed blir værende i den uønskede situasjonen og at ensomheten vedvarer. Ensom ungdom innehar ikke nødvendigvis sosial kompetanse, og det kan være god grunn til å forsøke å fremme den gjennom samtale. Dersom man innehar sosial kompetanse kan det skape trygghet for ungdommen. I motsatt fall kan mangelen på sosial kompetanse være en årsak til ensomheten. En av fordelene med å bruke samtale som metode med ungdom er at ungdommen får sjansen til å øve seg på å kommunisere seg selv (Börjesson 2013:21). I samtale får man respons på hvordan man formidler seg selv som person. Da kan samtale gi ungdommen en pekepinn på om måten den kommuniserer på for eksempel stenger for å kunne stifte nye relasjoner. I så fall kan et av målene med samtalen være å øve på sosiale ferdigheter i en trygg setting, som en slik samtale kan være. Sånn sett kan samtalen få en direkte positiv konsekvens for ungdommen utenfor samtalerommet. Samtidig kan det for ungdommen føles unaturlig og kunstig å skulle gjøre dette, og øvelsen kan kanskje være vanskelig å videreføre og dra nytte av i mer naturlige sosiale settinger utenfor samtalerommet. I tillegg er det viktig å presisere at virkningen avhenger av om ungdommen klarer å nyttiggjøre seg av tilbakemeldingene den får fra sosialarbeideren.

Ventegodt (1997) er, i følge Halvorsen (2005), inne på noen viktige poenger når det kommer til å skape ønskede relasjoner med andre mennesker. Han påpeker at dersom man kommer til en klarhet med seg selv, kan man gradvis nærme seg andre mennesker. Da har man kunnet klargjøre for seg selv hva som kan være grunnene til at man ikke evner å oppnå varige vennskap (Halvorsen 2005:166). Sosialarbeideren kan gjennom den løsningsorienterte samtalemetoden fokusere på ungdommens ressurser og hvordan disse kan tas i bruk for å oppnå ungdommens mål, slik Börjesson (2013) understreker som et viktig element for å kunne lykkes med samtale. Ungdommens relasjon og samspill med sosialarbeideren kan i seg selv være en øvelse i å oppnå bedre sosial kompetanse. Dersom styrking av sosial kompetanse ikke er relevant, kan det være aktuelt å se om det er andre faktorer ved ungdommens tilværelse som gjør at ensomheten er så fremtredende, og jobbe ut i fra dette.

Antonovskys (2012) OAS som beskrevet i teoridelen, ses på som relevant fordi den kan gi sosialarbeideren noen konkrete elementer å jobbe etter i samtalen med ungdommen. Ved å sammen med ungdommen utforske de ulike komponentene, kan man lettere identifisere hvor ungdommen trenger mest støtte. Det kan i tillegg bevisstgjøre både ungdommen og sosialarbeideren på hvor det er mest hensiktsmessig å starte og å fokusere samtale-arbeidet. En av komponentene i OAS er meningsfullhet. Jeg tenker at ungdom som rammes av ensomhet naturligvis vil kunne mangle opplevelsen av en meningsfull tilværelse. Sosialarbeiderens oppgave kan da bli å forsøke å finne denne.

4.3.1 Bruk av metoden

Innledningsvis vil det være avgjørende å etablere en god relasjon til ungdommen. Blant andre Shulman (2003) og Eide og Eide (2004) fokuserer på viktigheten av relasjonens betydning for utfallet av arbeidet.

Det er grunn til å tro at det kan virke krenkende på ungdommen dersom sosialarbeideren er for positiv og går direkte på å spørre om fremtidsmål. Jeg tenker at det er vesentlig at sosialarbeideren tar seg tid til å høre på ungdommen sin beskrivelse av sin situasjon. Det kan være en fordel å være i det vanskelige sammen med ungdommen før man etter en tid beveger seg inn på de mer konkrete stadiene av samtalen. Det vil kunne bidra til at ungdommen får tillit til sosialarbeideren, og det blir en del av den relasjonsbyggingen som Shulman (2003) og Eide og Eide (2004) beskriver.

Det er lettere å nå egne mål enn mål som blir satt av andre (Haaland 2005:49). Når ungdommen ser at et mål er nådd vil det kunne bli lettere å nå neste. Til enhver tid er det viktig at sosialarbeideren husker på at alle mål eller ønsker skal komme fra ungdommen selv, både målene som settes for hver enkelt samtale og målene som settes for hele samtaleforløpet. Det er altså av betydning hvilke ønsker ungdommen har for sitt sosiale liv, ikke bare den faktiske sosiale kontakten. Utfordringen blir

dersom ønskene er urealistiske. Da kan en løsning være å hjelpe ungdommen i å se hvilke ressurser som ligger i det eksisterende nettverket.

Å være deltakende ved selv å planlegge målsettingene for samtalene kan være med på å øke ungdommens selvtillit. Kanskje kan denne selvtilliten overføres til andre arenaer, som for eksempel hvordan ungdommen kan våge å ta kontakt med andre og skape nye vennerelasjoner dersom hindringen ligger på det planet.

Jeg ser det som positivt dersom ungdommen gjennom refleksjon kommer frem til at ensomheten ikke er så omfattende som tidligere antatt eller følt. Likevel kan denne refleksjonen virke negativt dersom det viser seg at ungdommen faktisk har like eller mer mangelfulle sosiale relasjoner, som ungdommen ga uttrykk for innledningsvis. Da vil det kunne være aktuelt å se på andre tiltak sammen med ungdommen som kan tenkes å være mer effektfulle. Slike tiltak kan være å skaffe ungdommen en støttekontakt, en miljøarbeider eller et gruppetilbud som kan øke sjansen for å kunne danne vennerelasjoner.

Videre kan sosialarbeideren stille mirakelspørsmål som er en del av det å benytte LØFT-metoden (DeJong og Berg 2005, Haaland 2005). Aktuelle spørsmål kunne være ”Hvordan ville dagen bli hvis du i morgen våknet og hadde følelsen av et tilfredsstillende sosialt liv?”. ”Hvordan ville du oppført deg, og hvordan tror du andre rundt deg hadde merket endringen?”. Sosialarbeideren bør i det hele tatt stille spørsmål som gjør at ungdommen blir mer bevisst på forholdet mellom hva den setter som ideal, og hvordan realiteten er. Kan hende misforholdet ikke er slik som ungdommen selv påstår eller antar.

4.3.2 Utvalgte momenter av betydning

Fordi samtalene er handlingsorienterte kreves det en del av ungdommen. Hva hvis ungdommen selv ikke klarer å definere klare mål eller ønsker for fremtiden? Et utfall er at det for ungdommen kan føles som at den heller ikke mestrer det å ta grep om egen situasjon, og det kan bli et dobbelt nederlag i en allerede vanskelig

situasjon. Det kan også føre til at ungdommen føler skyld, og påtar seg ansvaret for egen tilkortkommenhet.

For å lykkes med metoden er man avhengig av at man har å gjøre med en ungdom som klarer å formidle det hvis metoden ikke fungerer, samt at sosialarbeideren er lydhør og kan fange opp signaler fra ungdommen dersom dette er tilfellet. Jeg ser også at ungdommen må være motivert og ressurssterk nok til å ta i bruk verktøyene som de blir presentert for i samtale. Dersom det etter en tid viser seg at ungdommen ikke klarer å nyttiggjøre seg, eller får utbytte av samtale, vil det være nødvendig å tenke på andre metoder som kan være mer hensiktsmessig for vedkommende. Spesielt gjelder dette i de tilfellene der det viser seg at ungdommen trenger mer omfattende hjelp. Også i disse tilfellene vil aktuelle tiltak kunne være støttekontakt, miljøarbeider, miljøterapeut eller et gruppetilbud. Dette kan være tiltak istedenfor eller ved siden av samtale.

Å vise ungdommen tillit ved å gi den ansvar i samtalearbeidet, kan gi ungdommen troen på at det er mulig å påvirke og gjøre forandringer i eget liv. Ungdommen blir myndiggjort gjennom å bli gitt ansvar i samtale. Faren oppstår dersom ungdommen opplever denne myndiggjøringen som at sosialarbeideren fraskriver seg sitt ansvar som hjelper. For sosialarbeideren blir det en balansegang mellom å styrke ungdommen og stille krav; mellom å gi og ta ansvar. At ungdommen får ekspertrollen kan nok for noen virke overveldende og uvant mens for andre kan det være med på å styrke selvfølelsen og føle mestring.

En fare oppstår dersom sosialarbeideren blir mer tro mot samtale-modellen enn klienten hun sitter overfor (Haaland 2005:11). Da er det avgjørende at sosialarbeideren ser sine begrensninger dersom det viser seg at samtale ikke er riktig eller tilstrekkelig metode for å hjelpe ungdommen. En annen utfordring for sosialarbeideren ligger i å klare å holde seg til den enkle strukturen som LØFT bygger på (Haaland 2005:49). Det kan hende man blir for ivrig etter å komme med egne løsninger, eller blir utålmodig dersom virkningene ikke kommer fort nok.

Samtalemotoden legger vekt på viktigheten av ungdommens vurdering av om hjelperen er hjelpsom (Haaland 2005:47). Derfor blir relasjonen mellom sosialarbeideren og ungdommen spesielt viktig. Dersom ungdommen ikke opplever

endring kan et potensielt givende samarbeid bli avbrutt. Det er derfor av betydning at sosialarbeideren er oppmerksom på ungdommens tilbakemelding på samarbeidet. Ved å vise ungdommen at deres oppfatning betyr noe, blir de anerkjent og gitt troen på at de vet best om sitt eget liv. Anerkjennelsen kan igjen øke deres tro på egen mestring.

For sosialarbeideren kan årsaksforklaringer være nyttig for å se på hvordan og hvorfor problemet oppstår. Det kan være viktig å finne ut av årsakene for å se om det er noe der som kan forandres. Imidlertid legger løsningsorienterte samtaler vekt på å ikke måtte gå inn på årsaksforklaringer. At årsakene til problemet ikke er i fokus kan være utfordrende å forholde seg til dersom problemet kunne løses ved å være mer problemfokuset. Derfor kan det være hensiktsmessig å kombinere de to perspektivene for å kunne hjelpe best mulig.

Som sosialarbeider er det viktig å være seg bevisst at ikke alle tilfeller egner seg til å bli forsøkt løst ved bruk av samtale. Samtidig kan det også være riktig å ikke henvise videre for raskt. Å gi ungdommen tilstrekkelig med tid kan være avgjørende, slik Börjesson (2013) understreker. Dersom samtale ikke fungerer i begynnelsen kan det godt tenkes at det etter en tid vil fungere. Sosialarbeideren bør stadig være opptatt av om det har skjedd noen endring i ungdommens situasjon mellom samtale. Jeg mener at samtalemetoden ikke er hensiktsmessig dersom den ikke etter en tid har gitt noe positiv effekt. Tilfeller hvor ensomheten kommer av psykisk lidelse eller har kommet så langt at den har ført til mer alvorlig psykiske problemer, vil jeg vurdere til å ligge utenfor sosialarbeiderens mandat. I slike tilfeller bør det henvises videre til psykiatrien.

Kapittel 5: Avslutning og oppsummering

Tiden tiden vi lever i, og den sosiale malen, er en utfordring for ungdommene. Når det er mer å velge i er det også rimelig å tenke at sannsynligheten for å lykkes er større. Hvis dette da ikke skjer kan det føre til at ungdommen føler at nederlaget er deres egen feil siden de har blitt tildelt flere muligheter enn sine tidligere generasjoner. Ungdomstiden er en kritisk periode med tanke på befestning av identitet og psykiske plager som kan bli livsvarige. Man kan ikke forvente at ungdom skal forsone seg med ensomheten og man ønsker å forsøke å unngå at den blir permanent. Derfor tenker jeg at man som sosialarbeider bør være bevisst sin rolle som hjelper, og være klar over viktigheten av arbeidet man utfører. I det ligger å være kritisk til metodene man tar i bruk, og ikke være fremmed for å ta i bruk andre metoder dersom den første viser seg å ikke gi ønsket resultat.

Litteraturliste

Barstad, A. (2000). Hvem er de ensomme og isolerte? *Tidsskrift for velferdsforskning*, 3 (2):67-84.

Brose, I.M., og Rostad, A. (2012). *Ensomheten opptrer sjelden alene: En longitudinell studie av sammenhengen mellom ensomhet og depresjon i et ungdomsutvalg*. Oslo: Universitetet i Oslo. (Hovedoppgave ved Psykologisk institutt).

Börjesson, M. (2013). *Motivasjon, mestring og medfølelse. Om å samtale med tenåringer*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. 4. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

DeJong, P. og Berg, I.K. (2005). *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Eide, T. og Eide, H. (2004). *Kommunikasjon i praksis. Relasjoner, samspill og etikk i sosialfaglig arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Fellesorganisasjonen (u.å.). *Sosionomen*. Hentet 26. januar 2014 fra:
<https://www.fo.no/sosionomer/category145.html>

Fløtten, T., Hansen, I. L.S., Kavli, H.C. (2009). *De ti største humanitære utfordringene i Norge*. Oslo: Fafo.

Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk. Teori og praksis*. 2.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Halvorsen, K. (2002). *Sosiale problemer. En sosiologisk innføring*. Bergen: Fagbokforlaget.

Halvorsen, K. (2005). *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Halvorsen, K. (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5 (3) 258-267.

Halvorsen, K. (2010). *Grunnbok i helse og sosialpolitikk*. 4.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Haugland, S. og Havik, T. (2011). Foreldre, barn og ungdom. I: J. G. Mæland (red.) m.fl. *Sosialmedisin*. 2.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Heggen, K. og Øia, T. (2005). *Ungdom i endring. Mestring og marginalisering*. Oslo: Abstrakt forlag.

Helland, M.J. og Mathiesen K.S. (2009). *13-15-åringer fra vanlige familier i Norge – hverdagsliv og psykisk helse*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

- Hydle, I. og Seeberg M. L. (2013). *Tett på unge. Tett på. Nr. 3*. Oslo: NOVA/Røde kors. Hentet 28.januar 2014 fra: http://www.rodekors.no/Global/HK/Media/Rapporter/rk_10733-13_tett_pa_unge_Interactive.pdf
- Haaland, K.R. (2005). *LØFT og narrativer i profesjonelle samtaler*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i metode for helse- og sosialfagene*. 2. utg. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Krange, O. og Øia, T. (2005). *Den nye moderniteten. Ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Krokstad, S. og Høyen, G. (2011). Sosial ulikhet i helse. I: J.G. Mæland (red.) m.fl. *Sosialmedisin* 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvarme, L. G. (2012). Løft for sosialt tilbaketrukne skolebarn. *Sykepleien*, 100 (5):60-62. DOI: 10.4220/sykepleiens.2012.0042
- Mæland, J.G. og Krokstad, S. (2011). Sosiale faktorerens betydning for sykdom og helse. I: J. G. Mæland (red.) m.fl. *Sosialmedisin*. 2.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nilsen, M. og Løvrvik, N. (2013). *Røde Kors Rapport. Barn og ungdom 2013*. Hentet 16. april 2014 fra: http://www.rodekors.no/Global/HK/Omsorg%20og%20foreningsutvikling/Dokumenter/Norges_Ipsos_Røde%20Kors%20Rapport.pdf
- Nilsson, B. (2007). *Ensomhet. Psykisk lidelse og hermeneutisk omsorg. "Når horisonter møtes."* Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Røde Kors (2013). *Røde Kors Ungdom. Dette gjør vi. Kampanjearbeid*. Hentet 28.januar 2014 fra: <http://www.rodekors.no/ungdom/dette-gjor-vi/kampanjearbeid/kampanjearbeid/>
- Shulman, L. (2003). *Kunsten å hjelpe individer og familier*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Slagsvold, M. og Lange, B. (2003). *Venner for harde livet. Skråblikk på moderne vennskap*. Oslo: Aschehoug.
- Sletten, M.A. (2013). Betydningen av å lykkes sosialt i ungdomstiden- er "dårlige venner" bedre enn ingen venner? I: T. Hammer og C. Hyggen, (red.) *Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalitet på vei til voksenliv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Thorsen, K. (1990). *Alene og ensom, sammen og lykkelig? Ensomhet i ulike aldersgrupper*. Norsk gerontologisk institutt.

Vestreng, T.H. (2013, 27. august). Vil ha tiltak for ensomme ungdommer. *Dagsavisen*. Hentet 24. januar 2014 fra: <http://www.dagsavisen.no/samfunn/vil-ha-tiltak-for-ensomme-ungdommer/>

Von Soest, T. og Hyggen, C. (2013). Psykiske plager blant ungdom og unge voksne- hva vet vi om utviklingen i de siste årtiene? I: T. Hammer og C. Hyggen (red.) *Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalitet på vei til voksenliv*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Øvreeide, H. (2009). *Samtaler med barn. Metodiske samtaler med barn i vanskelige livssituasjoner*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.